

18. Técnicas de visualización creativa

La imaginación tiene un gran poder, para bien o para mal. Cuando nos representamos algo, deja una estela definida en el ánimo. También cala en la mente inconsciente. No sentimos lo mismo si recordamos a una persona grata o ingrata, si visualizamos un jardín o un estercolero. La imagen mental tiene mucho poder para recrear uno u otro estado de ánimo. Cuando descubrieron este fenómeno, los antiguos meditadores comenzaron a idear y ensayar técnicas de visualización creativa y constructiva, que favorecen el ánimo y afirman el carácter. Igual que la rosa deja su fragancia en la estancia aunque la saques de ella, las técnicas de visualización dejan también su «fragancia» en el trasfondo de la mente. Existen muchos ejercicios de visualización, algunos muy complicados y otros que lo son menos. La visualización se propone asimismo un alcance transformativo. Se trata de trabajar con la mente y con la emoción. De hecho, toda la imaginería que se configura y se recrea es para crear determinados sentimientos o estados de ánimo.

Hemos seleccionado algunos ejercicios de visualización:

- Visualización de tranquilización.

Se selecciona una imagen que por lo general reporte un sentimiento de sosiego al practicante, como puede ser un lago, una pradera, una cumbre, un valle. Se visualiza con la mayor precisión posible el soporte seleccionado para, a través de él, ir propiciando un estado de placentera quietud.

- Visualización de la bóveda celeste.

- Visualización de la luz blanca.

Los yoguis han dicho que la luz blanca tiene un gran poder para absorber los pensamientos y unificar la conciencia. El ejercicio consiste en visualizar que una nube de luz blanca y pura invade la mente y va absorbiendo todos los pensamientos, creando un estado de inhibición del pensamiento y de vacuidad mental.

- Visualización de expansión con la luz dorada.

Se visualiza que del corazón parte un punto de sosegadora luz dorada, como la hermosa luz dorada-anaranjada de un atardecer. A esta luz se le da el carácter de quietud y plenitud. Se visualiza que este punto de luz dorada comienza a irradiarse en todas las direcciones hasta, finalmente, conformar un océano ilimitado de luz dorada en el que uno está inmerso con un sentimiento de infinitud y plenitud.